

DES PÂTES AU MENU, C'EST TOUJOURS UNE BONNE NOUVELLE: SAUF EXCEPTION, ÇA SE FRICOTE EN DEUX TEMPS TROIS MOUVEMENTS, ET LA PLUPART DU TEMPS, C'EST DÉLICIEUSEMENT RÉCONFORTANT!

CE SOIR, C'EST PÂTES!



MIJOTÉ DE PORC ET DE FENOUIL (RAGÙ)

PORTIONS: DE 8 À 10

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel casher et poivre fraîchement moulu
- 1 épaule de porc désossée d'environ 1,25 kg (2 1/2 lb)
- 1 oignon jaune haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 4 brins de thym frais
- 22 ml (1 1/2 c. à soupe) de graines de fenouil
- 250 ml (1 tasse) de vin rouge sec
- 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates en dés
- De 250 à 750 ml (1 à 3 tasses) de bouillon de bœuf à faible teneur en sodium
- 500 g (1 lb) de pappardelles
- Parmesan fraîchement râpé

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
- Dans un grand faitout ou une autre casserole épaisse allant au four et fermant hermétiquement, chauffer l'huile d'olive à feu vif. Saler et poivrer l'épaule de porc. La saisir 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes ses faces; retourner au besoin. Réserver dans une grande assiette.
- Faire sauter l'oignon 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter l'ail, le thym et les graines de fenouil, et faire sauter 2 minutes ou jusqu'à ce que l'ail ramollisse. Ajouter le vin en grattant le fond de la casserole pour en détacher les miettes et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié. Ajouter les tomates et leur jus, ainsi que 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf, et porter à ébullition. Remettre l'épaule de porc dans la casserole; le liquide devrait être à peu près à hauteur du tiers de la viande. Si ce n'est pas le cas, ajouter ce qu'il faut de bouillon de bœuf.
- Enfourner la casserole et laisser cuire 3 heures ou jusqu'à ce que la viande s'effiloche facilement à la fourchette, en la retournant toutes les 45 minutes environ et en ajoutant un peu de bouillon au besoin si elle semble sèche. Retirer du four et laisser refroidir légèrement. À l'aide de deux fourchettes, l'effilocher dans la casserole. Saler, poivrer et bien remuer.
- Au moment de servir, porter à ébullition à feu vif une grande casserole d'eau généreusement salée. Cuire les pappardelles en suivant le mode d'emploi du fabricant. Bien égoutter et déposer dans un grand bol de service. Couvrir les pâtes de ragù, garnir de parmesan et servir aussitôt.

SPÉCIAL WEEK-END
Ce plat exige une longue préparation mais il en vaut la peine, la maison s'emplissant d'un fumet divin pendant qu'il cuit. Les quantités données dans la recette permettent de préparer au moins deux repas. Faites-le cuire le samedi ou le dimanche, et servez les restes plus tard en semaine. Ce porc est également délicieux servi en sandwich dans un petit pain, à la mode italienne.

ORZO AUX CREVETTES ET AU BROCCOLINI

PORTIONS: DE 4 À 6

INGRÉDIENTS

- Sel casher et poivre fraîchement moulu
- 1 botte de minibrocoli d'environ 250 g (1⁄2 lb), tiges fibreuses ôtées
- 375 g (12 oz) d'orzo
- 375 ml (1 1⁄2 tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 500 g (1 lb) de crevettes moyennes, décortiquées et déveinées
- 60 g (1⁄2 tasse) de parmesan fraîchement râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat frais, haché

PRÉPARATION

- Porter à ébullition à feu vif une grande casserole d'eau généreusement salée. Cuire le broccolini 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre sous la fourchette. À l'aide d'une écumoire, le déposer dans une assiette, en réservant l'eau de cuisson. Quand on peut le manipuler, le hacher en morceaux de 2,5 cm (1 po). Réserver.
- Porter de nouveau la casserole d'eau à ébullition à feu vif. Cuire l'orzo al dente, soit environ 2 minutes de moins que le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Bien égoutter et réserver.
- Dans une petite casserole, chauffer le bouillon à feu doux. Réserver au chaud durant la cuisson des crevettes.
- Dans une grande poêle, faire fondre le beurre dans l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire sauter l'ail 1 minute ou jusqu'à ce qu'il ramollisse tout juste. Ajouter les crevettes, saler et poivrer. En les retournant une fois, cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient d'un rose vif. À l'aide d'une écumoire, les réserver dans une assiette propre.
- Régler le feu à moyen-doux et ajouter les pâtes et 125 ml (1/2 tasse) de bouillon chaud, en grattant le fond de la poêle pour en détacher les miettes. En remuant souvent, cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Répéter en ajoutant 125 ml (1/2 tasse) de bouillon à la fois et en le laissant absorber avant d'en ajouter d'autre. Ajouter le fromage, le persil, les crevettes et le broccolini. Saler, poivrer et servir aussitôt.

Difficile de faire plus simple comme plat unique à servir en semaine. Vous pouvez remplacer les crevettes par du poulet de rôtisserie coupé en lanières ou de la saucisse, et le minibrocoli par des asperges blanchies ou des pois.

PENNETTES AU CHOU FRISÉ ET À LA FETA

PORTIONS: DE 4 À 6

La feta apporte une fabuleuse note salée à ce plat tout aussi étonnant que savoureux. Vous pouvez remplacer le chou frisé par de la bette à carde, des épinards, de la roquette ou une autre verdure. Pour ajouter un peu de croquant, garnissez d'une poignée de pignons.

INGRÉDIENTS

Sel casher et poivre fraîchement moulu

375 g (12 oz) de pennettes

90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon rouge coupé en deux et tranché

3 gousses d'ail émincées

2 bottes de chou frisé, tiges et côtes fibreuses ôtées, feuilles hachées

250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes ou de poulet à faible teneur en sodium

155 g (5 oz) de feta, émiettée (environ 1 tasse)

Le zeste de 1 citron

- Porter à ébullition une grande casserole d'eau généreusement salée. Cuire les pennettes en suivant le mode d'emploi du fabricant. Réserver 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson et bien égoutter les pâtes. Réserver.

- Dans une grande poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, saler, poivrer et, en remuant souvent, cuire 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce qu'il ramollisse tout juste. Ajouter le chou frisé, saler, poivrer et faire sauter 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à tomber. Ajouter le bouillon et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'environ la moitié du liquide soit absorbé.

- Ajouter les pâtes et l'eau de cuisson réservée dans la poêle et remuer jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Ajouter les 60 ml restants (4 c. à soupe) d'huile d'olive. Goûter et rectifier l'assaisonnement, en tenant compte du fait que la feta pourrait être plutôt salée. Déposer les pâtes dans un plat de service et ajouter la feta et le zeste de citron. Servir aussitôt.

SAUCE ALLA PUTTANESCA

DONNE ENVIRON 750 ML (3 TASSES)

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail hachées
- 12 filets d'anchois dans l'huile, égouttés
- 2 ml (1/2 c. à thé) de flocons de piment rouge
- 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates en dés
- 90 g (1/2 tasse) d'olives Kalamata, dénoyautées et coupées en deux sur la longueur
- 45 ml (3 c. à soupe) de câpres, égouttées
- Poivre fraîchement moulu

- Dans une casserole épaisse en matière non réactive, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. En remuant souvent, cuire l'ail, les anchois et les flocons de piment rouge 3 minutes ou jusqu'à ce que les anchois se défassent.
- Ajouter les tomates et leur jus, les olives, les câpres et le poivre (4 ou 5 tours de moulin). Porter à ébullition à feu moyen-vif, puis baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes. Retirer du feu. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- Employer la sauce aussitôt ou la laisser refroidir entièrement avant de la mettre au réfrigérateur, où elle se conservera 3 jours dans un récipient étanche. Ne pas congeler.

UNE SAUCE QUI A DU PUNCH
Cette sauce classique est tellement savoureuse qu'il suffit de la mélanger avec des pâtes pour avoir là un repas complet. Goûtez-la avant de l'assaisonner, anchois, câpres et olives étant plutôt salés.



Les recettes et les photos sont tirées du livre *Ce soir, c'est pâtes: des recettes pour tous les jours de la semaine*, de Kate McMillan, collection Williams-Sonoma, publié aux Éditions de l'Homme.